

Assis
Respire
Intention
Sourire
Debout
Nasmaste
Bras haut
Plier
Table
Plank
Swoop
Chien haut
Chien bas
Lève droite
Avance droite
Guerrier 1
Guerrier 2
Guerrier 3
Plier
Plank
Swoop
Chien bas
Lève gauche
Avance gauche
Guerrier 1
Guerrier 2
Guerrier 3
Plier
Plank
Swoop
Chien bas
Saute avant
Plier
Bras haut
Chaise (bras haut)
Plier
Plank
Swoop
Chien bas
Avance droite
Guerrier 1
Guerrier 2
Triangle
Demi lune

Guerrier 2
Plier
Plank
Swoop
Chien bas
Avance gauche
Guerrier 1
Guerrier 2
Triangle
Demi lune
Guerrier 2
Plier
Plank
Swoop
Chien bas
Saute en avant
Plier
Bras haut
Écarter jambe
Plier
Ourson
Debout
Dance
Namaste